

Communication

Epanouissement

Bien-être



Family & Life, Enterprise Coaching
Communication - Relation humaine - Enfance et famille



OÂ
Coaching

Ce qui fait la particularité de cet atelier de coaching postnatal, c'est que Bénédicte vous apprend à vous mettre en lien avec votre moi intérieur, avec la vie, avec les autres et avec le monde, par l'approche de la créativité des cinq sens.

Elle vous révèle vos richesses intérieures pour améliorer votre communication, vos relations et votre bien-être au quotidien.

Ses outils sont simples à utiliser et vous permettent de réussir concrètement à améliorer votre vie et à lui donner tout son sens.

C'est une façon d'optimiser votre potentiel, en respectant vos valeurs humaines essentielles.



OÂ
Grandir dans le regard de ses parents...



OÂ
14 rue du Salève
F-74160 St Julien en Ge
+33 6 20 75 23 48

OÂ
5 Ch des Crêts-de-Champel
CH-1206 Genève
+41 79 261 21 15

OÂ
La communication au cœur de la relation...

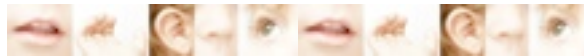
info@oacoaching.com
www.oacoaching.com

Atelier
Après naissance



www.oacoaching.com

Accueillir son enfant !



Le lien de communication qui se tisse par l'imaginaire et la créativité est suscité par les cinq sens, sans oublier le sixième sens...



Vue
Goût
Oùie
Odorat
Toucher
Intuition



Se sentir femme, et mère



- Se ressourcer après la naissance
- Accueillir ses émotions
- Apprendre à accueillir ses émotions
- Retrouver son identité de femme
- Oser se détendre et exprimer ses besoins

Être homme, et père



- Prendre avec plaisir son rôle de père
- Favoriser un bon environnement relationnel autour de la mère et l'enfant
- Communiquer avec son enfant
- Exprimer ses émotions, ses joies, ses doutes, ses sentiments face au nouveau
- Apporter à la mère attention et soutien

Renforcer son couple



- Renforcer la cohésion du couple
- Communiquer ses joies au quotidien
- Être à l'écoute l'un de l'autre
- Se donner des moments à deux
- Oser demander de l'aide à l'entourage

La mère et le père, les frères et soeurs, trouvent en atelier un espace d'accueil et d'écoute, ainsi que de libre parole.



Accompagnement de la famille

